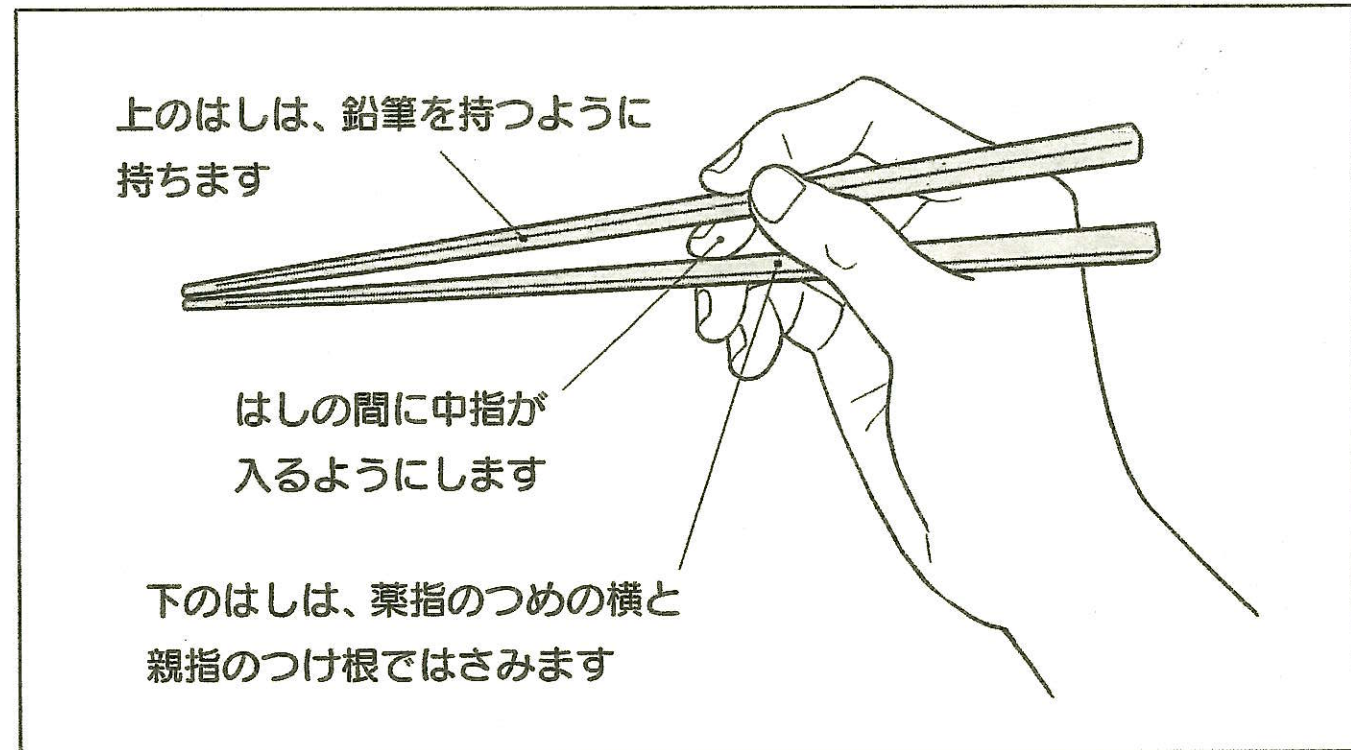


給食だより 2月

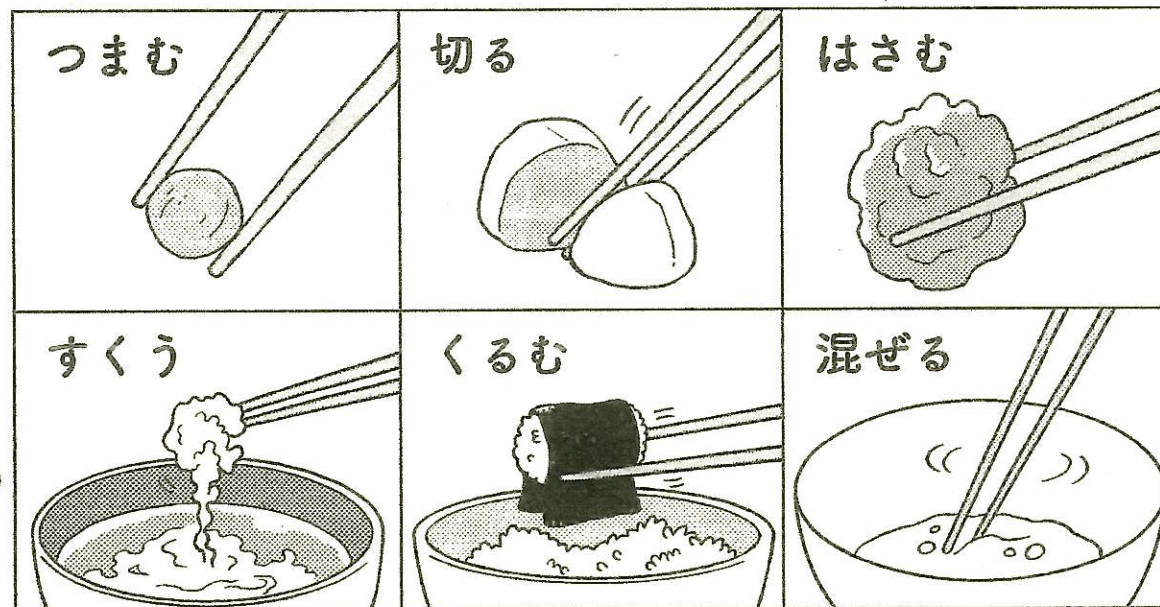
令和6年2月5日
横浜市立左近山小学校
校長 徳留 勇
栄養士 和泉 千絵

はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきましょう。

はしの正しい持ち方

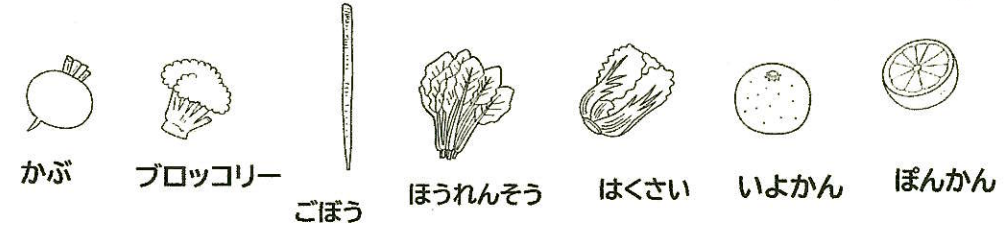


はしの役割



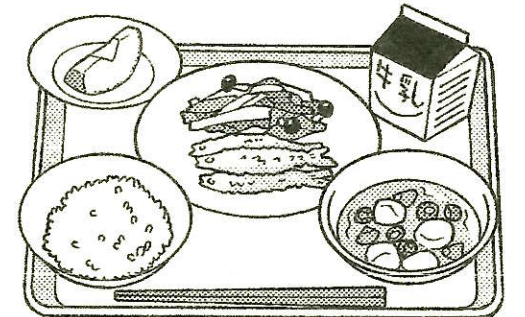
2月の給食について

- 一年中で一番寒い時期なので、あたたかいシチュー・スープ類・煮物を多く取り入れました。
- 節分にちなみ、大豆・いわしを使った献立を取り入れました。
(煮魚・揚げ大豆)
- 我が家の自慢料理コンクールの入賞作品を取り入れました。
(かつおそば)
- 旬の食品を取り入れ、季節感を味わう献立にしました。
(かぶ、ブロッコリー、ごぼう、ほうれんそう、はくさい、いよかん、ぼんかん)



栄養バランスのよい給食

いろいろな食材を使った、おいしくて栄養のバランスがよい給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。



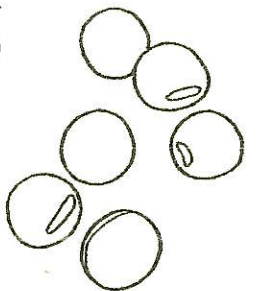
本当かな？ その情報

SNSなどでは誰でも情報を発信できるため、正しい情報だけでなく、誤った情報も広がります。流れてくる情報はすぐに信じず、いつの情報か、何のための情報か、書いた人は誰か、根拠となるデータはあるかなどをチェックして、よく見極めるようにしましょう。



クイズ 大豆の仲間は何かな？

- ①グリーンピース
- ②さやえんどう
- ③えだまめ



えだまめは大豆を煮る前に収穫したものです。グリーンピースはさやえんどうは、えんどう豆が熟す前の姿です。

答え ③えだまめ

給食献立の紹介

呉汁



ひとくちメモ

大豆を水に浸し、すりつぶしたものを呉(ご)といいます。大豆といろいろな野菜の入った呉汁は、栄養価の高い料理です。秋に収穫された大豆が出回る秋から冬に作られます。また、体が温まることから冬場の郷土料理として日本各地で昔から親しまれています。

作り方

材料と分量 (4人分)

だいず(水煮)	100g
油揚げ	1枚
だいこん	90g
ねぎ	1/2本
こまつな	1株(50g)
ごぼう	40g(10cm程度)
みそ	大さじ3
だし汁	600cc

一人分の栄養価

エネルギー 99kcal
たんぱく質 7.4g
(八訂食品成分表の値)

★だしのとり方★

- 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
- 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する。
- 火を止め、削り節が沈んだらこす。



1 だしをとる。(顆粒だしでもよい)



2 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。



3 こまつなをゆでて水で冷やし、2cmに切る。



4 だいこんをいちよう切り、ねぎを小口切りにする。ごぼうをささがきにして水につける。



5 だいずをすりつぶす。



6 だし汁にごぼう・だいこんを入れ煮る。煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎ・こまつなを入れる。
(みその量は味をみて調節してください)



ひじきごはん (はいがごはん)
牛乳 はたはたのから揚げ
呉汁

2021年12月の給食献立より



豚肉のごままぶし



ひとくちメモ

ごまは白、黒、金の大きく3種類に分けられますが、栄養成分はほとんど同じです。成分の約半分は脂質で、脂質に含まれる脂肪酸は人の体では合成できない必須脂肪酸のリノール酸やオレイン酸が多く含まれています。またごまに含まれるセサミンは酸化防止効果があり、動脈硬化や脂質異常症等の予防効果が期待されると言われています。

参考：農林水産省HP

作り方

材料と分量 (4人分)

豚肉(うす切り)	200g
にんじん	40g
ごぼう	30g
しょうが	少々
こんにゃく	小1/2枚
ごま(白)	大さじ4
しょうゆ	小さじ4
砂糖	小さじ4
みりん	小さじ1
酒	小さじ2
水	大さじ3程度

調味料

一人分の栄養価

エネルギー 159kcal
たんぱく質 10.8g



1 こんにゃくを太めの干切りにする。



2 にんじんをせん切り、ごぼうはささがきにして水につけアクを抜く。しょうがはみじん切りにする(チューブでもよい)。



3 調味料・水を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、こんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
(豚肉の代わりに牛肉でもおいしくできます)



4 ごまをふって仕上げる。
(切りごまにするとよい)



ごはん 牛乳
豚肉のごままぶし
とうがんのすまし汁

2018年6月の給食献立より

